



# 운동

## 건강을 지키는 비결

운동은 여러 가지 면에서 우리에게 도움이 됩니다. 신체를 건강하게 해 주고 기분도 좋게 만들어 줍니다.

### 운동이 도움이 되는 이유

건강을 유지하려면 운동이 필요합니다. 운동을 하면 적정 체중을 유지하는데 도움이 됩니다. 심장 질환, 당뇨병, 일부 암 예방에도 도움이 됩니다. 운동은 컨디션을 좋게 해 주며 수명을 늘려 줍니다.

### 어린이에게 필요한 운동량

어린이는 매일 1시간 이상 운동해야 합니다. 어린이의 운동은 달리기와 같은 유산소 운동으로 이루어져야 합니다. 근육을 튼튼하게 해 주는 운동도 곁해야 합니다. 체조나 팔굽혀펴기는 근육을 단련하는 좋은 운동입니다. 운동은 어린이의 신체를 건강하게 해 줍니다. 운동을 하면 잠도 잘 오고 공부에도 도움이 됩니다. 자녀가 정기적으로 운동할 수 있도록 도와 주십시오. 가능하면 함께 운동하십시오. 운동이 재미있다고 느끼게 해 주십시오.

### 어른에게 필요한 운동량

어른들은 매주 가벼운 운동은 2시간 30분, 또는 강도 높은 운동은 1시간 15분 해야 합니다. 짧게 나누어서 운동하되 일주일 운동 시간을 합산해 가벼운 운동은 2시간 30분, 강도 높은 운동은 1시간 15분이 되도록 하면 됩니다. 1주일에 2일은 근력 운동을 하십시오.

### 어떤 운동을 해야 하는가?

처음엔 쉬운 운동으로 시작해 차츰 늘려가십시오. 땀이 나고 심장 박동 속도를 높여줄 운동은 다음과 같습니다.

- ▶ 자전거 타기
- ▶ 빨리 걷기
- ▶ 춤추기
- ▶ 수영
- ▶ 스포츠
- ▶ 집안일 및 정원 가꾸기

좋은 운동이 될 만한 활동은 다음과 같습니다.

- ▶ 조깅
- ▶ 수영장 왕복
- ▶ 빠른 속도로 자전거 타기
- ▶ 스포츠

근력 향상에 도움이 되는 운동은 다음과 같습니다.

- ▶ 아령운동
- ▶ 요가
- ▶ 밴드 스트레칭
- ▶ 팔굽혀펴기, 턱걸이, 윗몸 일으키기
- ▶ 집안일 및 정원 가꾸기

스트레칭 운동도 좋습니다. 이 운동을 하면 몸이 유연해집니다.

새로운 운동을 시작하기 전에 의사와 상의하십시오. 운동은 여러분과 가족의 건강을 지키는 좋은 방법입니다.